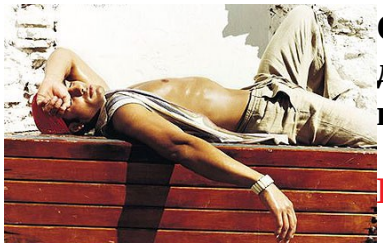
Солнечный и тепловой удар



Солнечный удар - перегревание в результате длительного пребывания на солнце и прямого воздействия солнечных лучей на голову.

Признаки солнечного удара:

- Повышение температуры тела.
- Покраснение кожного покрова.
- Усиление потоотделения.
- Учащение пульса и дыхания.
- Головная боль, слабость.
- Шум в ушах.
- Тошнота, рвота.
- При продолжительном воздействии тепла может быть повышение температуры до 40? С, потеря сознания, судороги.
- Нередко ожоги кожи I и II степени.

Помощь при солнечном ударе:

- Пострадавшего следует немедленно уложить с приподнятым головным концом в тенистом месте или прохладном помещении.
- С пострадавшего нужно снять одежду, уложить и обернуть во влажные простыни или полотенца.
- На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.
- При перегревании важно в первую очередь охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.

- Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
- Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.
- Давать пострадавшему обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).
- При наличие ожогов необходимо пораженную кожу смазать вазелином, пузыри не вскрывать, наложить сухую стерильную повязку и обратиться в лечебное учреждение.

Профилактика:

- В жаркие солнечные дни следует носить легкую одежду, которая не должна препятствовать испарению пота.
- Голову защищать легким, светлым головным убором или зонтом. В жаркую погоду головной убор смачивать водой.
- Рекомендуется глаза защищать темными очками.

- В жаркую погоду необходимо регулярно принимать прохладное (не холодное) питье. Жажду предпочтительно утолять, используя подсоленную воду или воду с лимоном, зеленый чай, сок.
- Запрещается употреблять кофе, пиво для утоления жажды.
- При приеме солнечных ванн в горизонтальном положении голова должна быть чуть приподнята, лицо накрыто шляпой или полотенцем.
- Нельзя играть на открытом солнце в футбол, волейбол и другие подвижные игры. При активных движениях опасность получить солнечный удар возрастает.
- Необходимо избегать длительной работы или пребывания на солнцепеке.

Тепловой удар - патологическое состояние, обусловленное общим резким перегреванием организма в результате воздействия внешних тепловых факторов.

Причины - нарушение терморегуляции, возникающее под влиянием поступления избыточного тепла из окружающей среды.

Перегреванию организма способствуют условия, затрудняющие теплоотдачу:

- Высокая влажность и неподвижность воздуха.
- Физическое напряжение.
- Усиленное питание.
- Длительное ношение одежды из синтетической, кожаной или прорезиненной ткани в условиях повышенной температуры окружающей среды.
- Недостаточный прием внутрь жидкости.

Чаще и легче подвергаются перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, эндокринными нарушениями, сосудисто-вегетативными дистониями.

Признаки теплового удара:

- Повышение температуры тела.
- Покраснение кожного покрова.
- Усиление потоотделения.
- Учащение пульса и дыхания.
- Головная боль, головокружение, слабость, разбитость.
- Пошатывание при ходьбе.
- Сонливость, зевота.
- Шум в ушах.
- Тошнота, рвота.
- При продолжительном воздействии тепла может быть повышение температуры до 40? С, потеря сознания, судороги.
- Дыхание учащенное, поверхностное.
- Иногда кровотечение из носа.
- В тяжелых случаях потеря сознания.

Помощь при тепловом ударе:

- Пострадавшего следует немедленно поместить в тенистое место или прохладное помещение.
- С пострадавшего снять одежду, уложить пострадавшего на спину, приподняв голову (подложить под голову валик из скатанной одежды), тело протирать прохладной водой или обернуть во влажные простыни или полотенца.
- На голову пострадавшего положить пузырь со льдом или с холодной водой, или холодный компресс.
- При перегревании важно в первую очередь охлаждать голову, так как в этом случае особенно страдает центральная нервная система.
- Нельзя пострадавшего погружать в холодную воду, так как возможна рефлекторная остановка сердца.
- Охлаждение следует проводить постепенно, избегая большой разницы температур.
- При сохранении сознания давать обильное холодное питье (вода, чай, кофе, сок).
- При потере сознания использовать нашатырный спирт.
- При расстройствах дыхания и ослаблении сердечной деятельности применяют искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, необходимое медикаментозное лечение.